

Barseltiden Florø Helsestasjon

Det fjerde trimesteret



De første timene

Babyen tilpasser seg sitt nye liv utenfor livmoren.

Mor får puste ut og lande, mens partner kan begynne å gråte/le for å slippe ut spenningen etter sterke inntrykk.

Mor


- Jordmor undersøker huden og musklene i skjeden mens du ligger og hviler med babyen i armen
- Jordmor kjenner på magen om livmoren har trukket seg sammen. En godt sammentrukket livmor minsker blødningen fra sårflaten etter morkaken.
- Ammingen og hudkontakten hjelper livmoren til å trekke seg sammen
- Du får hjelp til å få stelt deg selv av personalet
- Far/medmor er sammen med dere så lenge som mulig
- [Fødsel og barsel - Helse Førde HF \(helse-forde.no\)](http://helse-forde.no)

Den magiske timen...

<https://ammehjelpen.no/breastcrawl/>

- Kolonisering av tarmen
- Brystvorten har samme lukt som fostervannet
- Temperaturregulering
- Barnets nyfødte reflekser blir aktivert
- Første binding mellom mor og barn
- Om dere blir adskilt, starter dere på nytt ved første møtet



Et nyfødt barn kan finne
veien til brystet selv 

Amming

- [Helsenorge- Ammestart](#)
- [Helsenorge- Ammeteknikk filmer](#)
- [Ammehjelpen- Ammestart](#)
- [Ammehjelpen- Melkeproduksjon](#)
- Ammestilling og sugetak!
- Prolaktin- Produksjon av melk, størst økning på natten, gjør deg døsig, beroligende, "ammetåke"
- Oxytocin-fører til utdriving av melken



Amming

- Råmelk=Gulldråper
- **Handmelke** før fødsel?
- Spyttet fra barnet-informant
- Hør på råd fra barselpersonal, sorter det som passer for dere
- **Partnerstøtte**
- Barnet trenger å ha brystet tilgjengelig, vær forberedt på **mye arbeid**



Når amming ikke er ett alternativ

- [Morsmelkerstatning - Helsenorge](#)
- Barnet kan med fordel legges hud mot hud også under måltid. Barnet fordøyer da lettere.
- [Metoder for å gi morsmelk og morsmelkerstatning - Helsenorge](#)



Hva trenger dere de første dagene?

- Finn ut hva du opplever og føler. Hva er **dine behov?**
- **Legg bort skjerm**, ha fokus på her og nå
- **Følelser** som kan oppstå: Eufori, kjærlighet, sorg, redsel, tomhet, overveldet, sinne, frustrasjon...
- Mat, søvn og kjærlighet
- Det finnes mye informasjon men forsøk å kjenne etter hva som **oppleves riktig for deg/dere.**



Hva trenger spedbarnet?

- Barnet skal rolig **introdueres verden** utenfor livmoren og må få hjelp til å forstå sammenhenger
- **Utvide toleransevinduet** til babyen men og deres eget.
- [Spedbarnets språk- bufdir](#)
- Det er ikke mulig å skjemme bort en nyfødt, **den trenger andre mennesker** for å overleve
- **Diing/spising** vil ta opp nesten alt av våkentiden
- Tenk om dere bodde på en **øde øy...**
- [10 smarte tips-Stine sofies foreldrepakke](#)



Spedbarnsstell

[Fødsel og barsel - Helse Førde \(helse-forde.no\)](https://helse-forde.no)

- "Nyfødd fra topp til tå"

Sosial media

- Hvorfor kan det være problematisk?
- [Stillface experiment](#)
- "Mamma Politi"



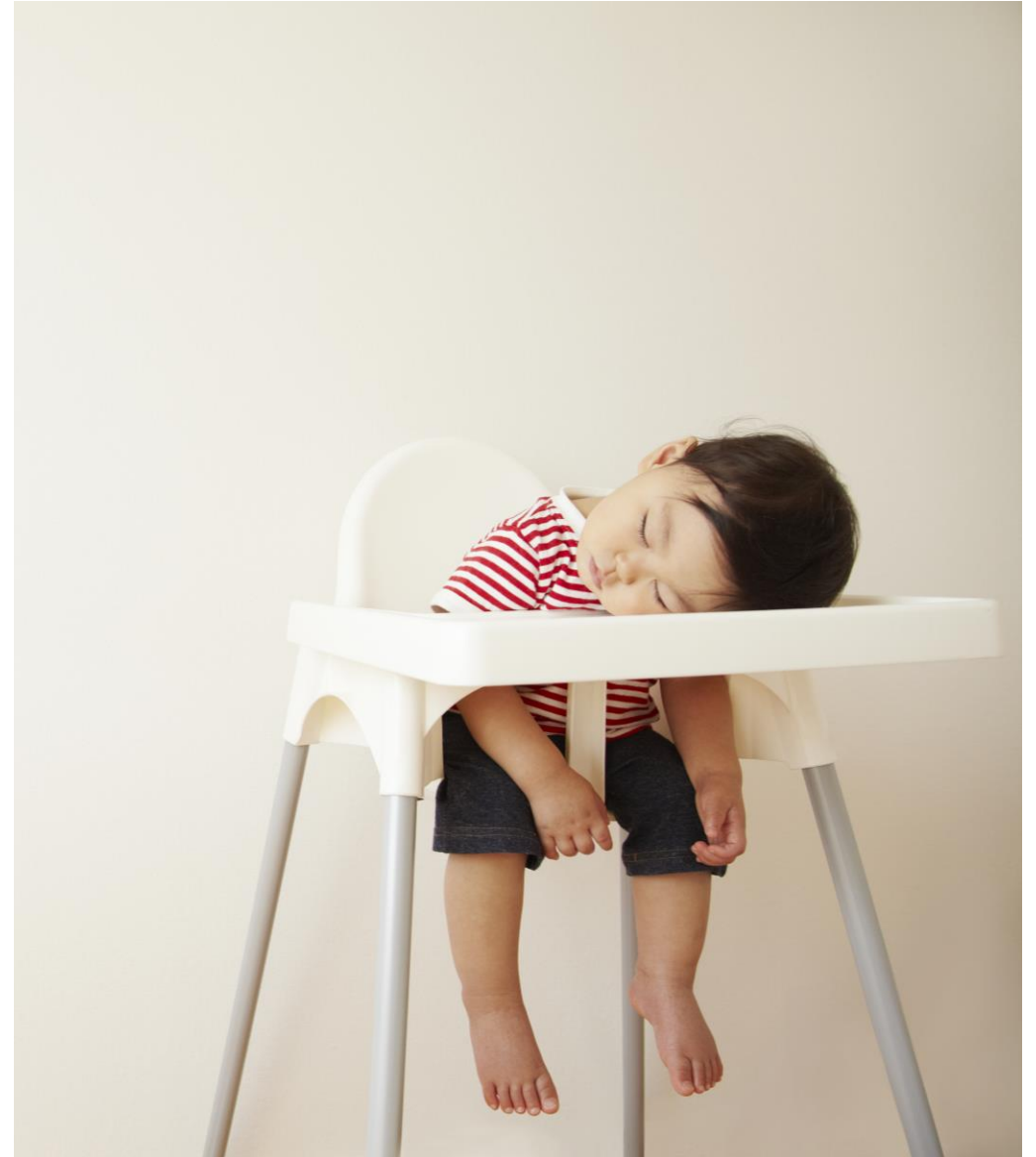
Egenpleie

- Trening? Hypopressiv trening, konservativ bekkenbunnstrening trening. [Helse førde-bekkenbunnstrening](#)
- **Løft deg selv** før du løfter babyen!
- Mat og drikke, unngå for mye koffein (energidrikk, cola/pepsi, kaffe)
- Stell av evt. sår, **IntimduSJ.**
- Stive muskler og ledd - hormonpåvirkning



Egenpleie

- Parforhold, vær snill med hverandre!
[Unntaksåret - det første året som foreldre – YouTube](#)
- [Foreldrehverdag | Bufdir](#)
- Andre kan hjelpe med praktiske gjøremål
- Sov og hvil sammen med barnet, la den som må på jobb få sove om natten.
- Kjenn etter i **ditt indre liv!** Når du er rolig og har det bra, er babyen trolig roligere og har det bra!



Alternativer til...

- Bleie? Kan man klare seg uten?
- Tøybleie
- Våtservietter?
- Bæring <https://norskbaeregruppe.no/>
- Familieseng/separate rom





Vi ønsker dere en myk start

Det fjerde trimesteret